

Проект типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12,95	8,35	10,55	168,24	0,06	0,5	5,9	2,04	16,66	137,03	16,44	1,21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	18,74	87,64	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	580	20,79	18,23	80,27	581,1	0,31	197,86	965,28	6,88	102,8	283,85	84,92	6,03
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	4,49	5,27	10,03	105,6	0,06	16,18	187,2	1,96	32,96	73,26	22,55	1,15
290/М/БМД	Гуляш из индейки	90	14,24	10,04	4,29	163,35	0,05	2,7	7,1	2,53	16,51	154,23	17,61	1,24
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	840	32,45	28,37	110,99	832,8	0,52	35,28	363,35	10,15	131,23	537,59	212,95	12,07
Итого за день			64,93	67,03	283,07	2019,23	1	237,14	1333,63	21,88	668,56	984,49	364,15	23,01

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/М/БМД	Омлет с картофелем	180	13,12	21,23	19,5	321,66	0,2	23,2	212,5	5,47	62,03	231,45	37,1	3,2
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38			35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	500	17,13	21,84	58,48	503,59	0,3	63,7	212,5	5,68	112,38	284,01	58,82	4,63
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	200	4,7	5,34	11,79	114,1	0,06	16,48	187,2	1,95	25,6	74,94	20,71	0,81
294/М/БМД	Биточки из индейки	90	12,95	8,35	10,55	168,24	0,06	0,5	5,9	2,04	16,66	137,03	16,44	1,21
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	840	26,85	28,73	97,16	760,75	0,44	78,64	2238,1	11,17	150,74	436,66	144,15	8,2
	Итого за Промежуточное питание	250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Итого за день			55,67	71,00	247,45	1869,67	0,91	146,34	2455,6	21,7	697,65	883,72	269,25	17,74

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: Среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	610	26,20	21,52	109,62	742,24	0,32	22,05	305	8,01	83,65	273,65	68,06	7,16
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
99/М/БМД	Суп из овощей	200	1,3	3,2	8,48	68,33	0,06	16,4	160	1,42	20	38,01	16,14	0,61
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным,	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,04	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	880	31,16	27,60	102,37	789,76	0,62	97,55	678,1	11,39	188,62	563,87	161,37	9,1
Итого за день			69,05	69,55	303,80	2137,33	1,11	123,6	988,1	24,25	686,8	1000,57	295,71	21,17

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: Четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290/МБМД	Гуляш из индейки	90	14,24	10,04	4,29	163,35	0,05	2,7	7,1	2,53	16,51	154,23	17,61	1,24
171/МБМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	590	26,11	17,50	78,90	580,58	0,41	43,2	7,1	5,36	83,76	393,74	164,39	6,91
Обед														
55/МССЖ	Салат из свеклы с соевым огурцом	60	0,73	5,06	3,68	63,6	0,01	4,85	1,05	2,26	22,33	22,83	11,2	0,66
102/МБМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,51	5,79	15,66	145,12	0,21	9,62	182,4	2,03	29,15	97,61	31,9	1,98
268/МБМД	Котлеты из баранины с томатным соусом 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27
202/МБМД	Макаронные отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	870	35,61	32,63	143,25	1016,3	0,57	31,72	488,9	12,71	151,63	439,2	123,26	11,04
	Итого за Промежуточное питание		5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
	Итого за день		73,41	70,56	313,96	2202,21	1,15	78,92	501	22,92	669,92	995,99	353,93	22,86

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/МБМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/МБМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Завтрак	620	27,95	18,97	82,33	616,98	0,5	60,8	416,3	7,37	114,94	469,86	124,59	7,01
Обед														
24/МССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	5,09	2,18	57,61	0,03	9,59		2,44	13,96	19,63	10,22	0,46
88/МБМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	200	5,18	7,74	9,36	128,59	0,06	31,05	232	2,37	38,18	48,27	21,88	0,81
291/МБМД	Плов с отварной птицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	840	39,39	38,76	101,43	919,14	0,4	59,18	1049,8	7,55	130,85	472,75	133,94	8
	Итого за день		79,03	78,16	275,57	2141,45	1,07	123,98	1471,1	19,77	680,32	1105,66	324,81	19,92

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
291/МБМД	Плов с отварной птицей	240	28,86	24,81	40,69	502,5	0,19	5,84	812,8	2,09	40,45	315,45	66,56	2,62
388/М	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	18,74	87,64	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,46
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	580	33,44	25,63	86,63	724,34	0,31	185,24	927,18	2,84	95,25	366,83	88,34	3,72
Обед														
39/МССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	60	0,9	5,14	5,27	71,5	0,03	5,27	220,86	2,28	13,08	26,71	11,92	0,4
99/МБМД	Суп из овощей на курином бульоне	200	3,99	5,23	8,82	98,67	0,06	16,88	185,6	1,44	21,2	40,04	16,99	0,64
290/МБМД	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,08	4,12	28,4	2,53	17,93	125,83	17,61	1,16
171/МБМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,86	3,24	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	840	31,54	34,94	104,83	865,75	0,55	39,87	441,66	9,54	106,47	467,49	205,42	11,25
	Итого за день		76,67	81,00	283,27	2195,42	1,03	229,11	1373,84	17,23	636,25	997,37	380,04	19,88

Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
214/МБМД	Омлет с картофелем	180	13,12	21,23	19,5	321,66	0,2	23,2	212,5	5,47	62,03	231,45	37,1	3,2
376/МССЖ	Чай с сахаром 180/10	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	500	17,08	21,83	58,30	501,55	0,3	61,3	212,5	5,67	109,98	282,69	58,1	4,6

Обед		60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
45/М/ССЖ	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	5,05	2,6	60,14	0,02	21,85	100	2,27	28,07	18,48	9,8	0,35
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из	200	4,7	5,34	11,79	114,1	0,06	16,48	187,2	1,95	25,6	74,94	20,71	0,81
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом	120	13,96	14,45	11,97	233,18	0,10	18,0	5,9	4,70	51,56	167,85	42,44	2,34
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	870	32,46	31,66	133,27	952,91	0,41	66,63	298,55	12,86	171,58	420,46	119,83	9,63
			61,23	73,92	283,38	2059,79	0,88	131,93	516,05	23,38	716,09	866,2	244,21	19,14

Итого за день
 Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5			0,14	2,8	5,2	4	0,18	
268/М/БМД	Котлеты из баранины с томатным соусом 90/30	120	14,50	14,96	17,00	262,09	0,12	7	300	4,48	33,80	159,57	33,28	2,27		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24		
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за Завтрак	610	26,59	22,46	92,37	684,12	0,49	52,45	300	7,45	103,85	404,28	184,06	8,12		

Обед		60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,02	4,26		2,27	14,63	20,47	8,2	0,34
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	60	0,46	5,06	1,65	53,92	0,02	4,26		2,27	14,63	20,47	8,2	0,34
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	200	1,82	5,2	8,94	90,67	0,06	30,45	200	2,35	36,68	45,73	20,82	0,77
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73
342/М	Компот из вишни	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	880	31,21	29,51	100,26	798,32	0,62	93,11	616,3	12,3	172,76	575,02	165,89	8,55
			69,49	72,40	284,44	2087,77	1,28	149,56	921,3	24,6	711,14	1142,35	416,23	21,58

Итого за день
 Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: Четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
290/М/БМД	Гуляш из курицы	90	14,03	16,5	4,29	222,28	0,08	4,12	28,4	2,53	17,93	125,83	17,61	1,16		
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	6,85	35,63	235,3	0,26			2,62	16,9	186,95	125,06	4,24		
376/М	Чай с сахаром	180			11,98	47,89		0,1			4,95	8,24	4,4	0,86		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за Завтрак	560	25,45	24,15	81,02	646,47	0,41	14,22	33,4	5,35	63,78	358,02	161,67	8,9		

Обед		60	1,26	5,08	4,46	68,98	0,04	16,1	169	2,31	25,08	28,03	12,4	0,43
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	5,08	4,46	68,98	0,04	16,1	169	2,31	25,08	28,03	12,4	0,43
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,51	5,79	15,66	145,12	0,21	9,62	182,4	2,03	29,15	97,61	31,9	1,98
268/М/БМД	Котлеты из баранины	90	13,65	10,91	11,92	201,09	0,09	1		2,55	18,02	135,35	20,96	1,81
142/М/БМД	Рагу овощное	150	3,66	8,86	21,48	182,02	0,16	45,96	840	4,09	50,34	101,44	48,7	1,62
342/М	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	15,5	64,8	0,01	3,6	1,8	0,07	5,75	3,96	3,24	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	840	30,84	31,86	104,34	835,21	0,62	86,28	1198,2	11,65	159,95	450,39	147,8	10,65
			67,98	76,44	277,17	2087,01	1,2	104,5	1236,6	21,85	658,26	971,46	375,75	24,46

Итого за день
 Возрастная группа 7-11 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5			0,14	2,8	5,2	4	0,18	
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	90	20,45	12,60	10,15	236,91	0,19	8,50	411,3	4,73	60,17	310,54	58,55	1,60		
125/М/БМД	Картофель отварной	150	3,72	5,53	30,32	186,32	0,23	37,2		2,3	23,02	108,88	43,04	1,73		
377/М	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	12,16	49,93		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,89		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44		
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1		
	Итого за Завтрак	620	28,40	18,78	80,21	610,02	0,53	91,2	411,3	7,38	136,34	477,18	127,31	4,94		

Обед		60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	1200	2,44	19,88	33,85	23,02	0,45
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,09	6,16	10,1	112,64	0,04	16,18	185,6	1,91	52,50	245,23	43,86	2,60
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сливочным 90/30	120	27,68	13,45	1,42	239,03	0,15	20,04	50,8	3,48	21,46	203,97	24,35	1,68
202/М/БМД	Макаронные отварные	150	7,92	5,72	50,76	286,46	0,12			3,19	18,1	63,64	11,78	1,21
349/М	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	20,83	85,83		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,02				4	13	2,8	0,22
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	870	45,42	31,49	122,57	963,11	0,46	49,52	1441,85	11,77	173,63	469,09	139,76	10,31
			85,51	70,70	294,59	2178,46	1,16	144,72	1858,15	24	744,5	1109,32	333,35	20,16

Сборники, используемые при разработке меню:

Проект типового 10-ти дневного диетического (безмолочная диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Булочка постная с маком	50	4,52	8,93	27,89	209,86	0,05		5	2,77	126,6	95,12	36,23	1,16
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого за Завтрак	250	5,52	9,13	48,09	301,86	0,07	4	5	2,97	140,6	109,12	44,23	3,96
Обед														
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,51	3,18	8,12	67,8	0,06	10,15	266	1,47	28,8	46,01	20,97	0,87
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	5,63	6,59	13,13	134,5	0,07	20,45	234	2,45	40,38	91,73	28,38	1,44
290/М/БМД	Гуляш из индейки	100	15,77	8,6	4,38	156,74	0,06	2,8	7,9	1,68	17,78	170,77	19,27	1,36
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	1 010	37,16	26,73	128,15	906,28	0,6	43,74	513,41	9,17	158,41	612,71	234,64	13,41
	Итого за день		72,77	63,72	312,56	2141,09	1,11	266,59	1500,73	19,96	701,45	1090,33	391,82	24,78

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,17	4,9	30,72	183,47	0,1			1,88	53,93	53,93	22,05	0,95
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
	Итого за Завтрак	250	6,17	11,30	43,72	303,47	0,1			1,88	293,93	53,93	22,05	0,95
Обед														
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1
294/М/БМД	Биточки из индейки	100	14,36	7,85	11,03	171,19	0,06	0,5	6,6	1,62	15,12	151,14	17,76	1,3
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	1 010	31,43	26,43	113,40	824,23	0,51	85,35	3085,6	10,02	175,15	514,4	172,75	9,31
	Итого за день		63,24	70,98	276,57	2017,61	1,02	156,05	3325,6	21,05	732,71	999,52	304,84	19,42

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	Итого за Завтрак	250	5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4		1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59
99/М/БМД	Суп из овощей	250	1,63	4,25	10,6	87,66	0,08	20,5	200	1,89	24,08	47,33	20,12	0,75
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным. 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	1 050	35,84	27,43	117,06	866,57	0,69	116,66	779,6	11,23	201,56	639,7	183,27	10,18
	Итого за день		76,97	68,51	330,58	2268,08	1,22	145,31	1089,6	23,4	725,88	1106,99	324,54	22,74

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1			1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240			
	Итого за Завтрак		6,29	10,33	42,72	291,24	0,1			1,45	294,2	57,91	22,56	0,98

Обед														
55/М/ССЖ	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,23	3,1	6,19	58,33	0,02	8,15	1,75	1,43	38,67	38,53	18,86	1,12
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47
268/М/БМД	Котлеты из баранины с соусом томатным, 100/30	130	16,1	13,66	18,05	260,84	0,13	7,05	300	3,6	35,3	174,71	35,45	2,46
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за Обед	1 040	41,03	31,25	161,70	1100,22	0,68	37,57	535,26	11,75	182,2	517,14	147,67	12,79

Итого за день

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1				1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
	Итого за Завтрак		5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4			1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед															
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	3,16	3,59	47,89	0,05	15,89			1,72	24,4	32,68	17,04	0,78
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем на бульоне из птицы	250	6,49	9,42	11,83	159,14	0,08	39,1	300	2,85	47,34	60,99	27,63	1,02	
291/М/БМД	Плов с отварной птицей	280	33,85	29,61	47,34	592,41	0,22	6,95	962	2,67	47,13	369,86	78,01	3,07	
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Обед	1 010	47,54	43,53	121,97	1078,21	0,5	74,94	1267	8	162,77	575,03	164,58	9,49	
	Итого за день		91,14	83,65	307,82	2370,19	1,21	142,3	1689,6	20,39	721,11	1255,83	365,23	21,83	

Итого за день

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1				1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120						240			
	Итого за Завтрак		6,29	10,33	42,72	291,24	0,1				1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед															
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы, огурцы, моркови	100	1,42	8,22	8,37	114,06	0,05	8,26	361,44	3,65	21,31	41,62	19,11	0,63	
99/М/БМД	Суп из овощей на курином бульоне	250	4,99	6,79	11,02	125,58	0,08	21,1	232	1,91	25,58	49,87	21,18	0,79	
290/М/БМД	Гуляш из курицы	100	15,54	15,79	4,38	222,31	0,09	4,38	31,6	1,68	19,36	139,17	19,27	1,28	
171/М/БМД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27			2,7	16,08	185,61	124,22	4,2	
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Обед	1 010	35,99	39,30	120,18	984,98	0,64	47,74	632,04	10,72	125,23	526,17	224,08	12,3	
	Итого за день		87,82	90,39	317,08	2462,33	1,18	258,79	1729,76	19,08	668,59	1126,8	394,69	21,71	

Итого за день

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1				1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
	Итого за Завтрак		5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4			1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед															
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,54	3,09	4,31	52,17	0,03	36,4	160	1,43	47,92	30,76	16,28	0,59	
98/М/БМД	Суп крестьянский с рисом на бульоне из птицы	250	5,87	6,68	14,74	142,62	0,08	20,6	234	2,44	31,08	93,49	25,83	1	
294/М/БМД	Биточки из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	15,37	13,95	12,45	236,13	0,10	18,0	6,6	4,28	50,02	181,96	43,76	2,4	
202/М/БМД	Макароны отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12			3,28	17,36	63,49	11,74	1,2	
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Обед	1 040	37,14	30,97	149,38	1030,56	0,47	85,34	406,11	12,3	201,75	488,29	139,41	10,76	
	Итого за день		68,89	75,51	312,34	2221,56	0,98	153,24	646,11	23,32	756,51	971,87	270,66	20,83	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1				1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240				
	Итого за Завтрак		6,29	10,33	42,72	291,24	0,1				1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед															
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,77	3,11	2,75	41,92	0,03	7,1			1,43	25,61	34,26	13,74	0,58
88/М/БМД	Щи из капусты с картофелем	250	2,29	6,25	11,31	111,74	0,08	38,35	260	2,83	45,46	57,81	26,3	0,97	
232/М/БМД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/40	140	22,72	12,90	10,82	251,45	0,21	8,56	412,6	4,74	64,38	342,98	63,57	1,72	
125/М/БМД	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2			2,39	22,28	108,73	43	1,72
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,09	62,27	0,01	3			0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08				0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Обед	1 050	35,73	29,33	114,41	872	0,69	104,21	677,6	12,15	201,63	655,28	188,51	9,61	
	Итого за день		77,21	71,33	310,48	2214,49	1,4	163,66	982,6	23,75	746,47	1252,23	445,1	23,11	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Булочка постная с маком	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1				1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8
	Итого за Завтрак		5,29	4,13	49,92	263,24	0,12	4			1,65	68,2	71,91	30,56	3,78
Обед															
49/М/ССЖ	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,1	3,13	7,77	68,37	0,06	26,85	275	1,5	43,04	46,87	20,66	0,72	
102/М/БМД	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,39	7,24	19,58	181,41	0,27	12,03	228	2,54	35,52	121,82	39,82	2,47	
268/М/БМД	Котлеты из баранины	100	15,2	9,61	12,97	199,84	0,1	1,1			1,7	19,5	150,49	23,13	2
142/М/БМД	Рагу овощное	180	3,67	7,46	21,52	169,68	0,16	46,25	840	3,48	50,69	101,71	48,82	1,63	
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,89	70,67	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08				0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Обед	1 010	36,59	28,90	122,85	906,47	0,74	100,23	1350	10	191,65	530,79	172,73	12,22	
	Итого за день		76,77	73,16	306,20	2209,85	1,36	118,71	1391,6	19,43	694,57	1076,86	404,3	26,33	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Булочка постная с кунжутом	50	4,29	3,93	29,72	171,24	0,1				1,45	54,2	57,91	22,56	0,98
	Напиток овсяный	200	2	6,4	13	120					240				
	Итого за Завтрак		6,29	10,33	42,72	291,24	0,1				1,45	294,2	57,91	22,56	0,98
Обед															
62/М/ССЖ	Салат морковный	100	1,3	3,1	6,9	61,97	0,06	5	2000	1,72	34,36	56,56	38,44	0,76	
82/М/БМД	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,13	7,71	13,21	143,3	0,05	20,45	232	2,39	37,98	51,73	24,58	1,16	
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом шпинатным, 100/30	100	30,62	14,15	1,42	257,23	0,17	20,32	56,4	3,52	58,32	257,19	53,01	2,99	
202/М/БМД	Макаронные отварные	180	7,92	5,93	50,76	288,26	0,12				3,28	17,36	63,49	11,74	1,2
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,02	23	94,88		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	0,08				0,5	14,5	75	23,5	1,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за Обед	1 040	51,41	32,21	139,41	1062,14	0,54	56,11	2293,91	11,78	203,39	547,56	169,57	11,65	
	Итого за день		95,47	72,14	323,17	2347,5	1,28	154,27	2711,51	24,18	783,53	1235,9	373,06	21,93	

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи плюс, 2017

Проект типового 10-ти дневного диетического (Щадящая диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		470	19,52	15,61	66,51	494	0,26	163,4	1336,38	1,25	59,69	258,38	67,86	3,32
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным 90/30	120	13,06	8,88	6,38	157,18	0,07	1	10,0	0,79	22,90	135,86	18,64	1,9
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	34,18	22,38	97,56	729,89	0,46	26,11	125,45	3,91	141,67	475,23	150,12	8,62
Итого за день		1 890	94,16	59,25	246,89	1926,95	0,88	211,95	1593,83	6,56	805,44	1381,57	380,86	14,42

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02
174/М/ССЖ	Каша пшеничная молочная	160	5,84	5,81	31,75	169,54	0,12	0,43	27,1	0,63	103,68	159,99	30,56	1,72
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		430	18,09	15,87	66,73	450,68	0,21	1,15	137,62	1,76	264,7	382,86	72,59	4,18
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	90	13,01	4,4	9,97	130,51	0,05	0,5	6	0,25	13,37	135,67	14,77	1,09
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	26,53	22,95	92,60	685,21	0,42	40,11	2770,9	6,86	96,07	393,78	122,23	4,6
Итого за день		1 880	49,04	40,12	250,23	1533,09	0,75	66,06	2910,82	9,7	396,43	864,38	293,92	12,86

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	25,11	17,63	84,37	597,34	0,22	1,43	53	1,31	109,89	270,88	44,73	4,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной, 200/5	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
Итого за день		1 920	95,78	60,63	251,81	1957,54	0,82	66,05	613,25	5,1	996,31	1469,53	324,38	11,71

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
242/М/ЖКТ	Суфле творожное с соусом ягодным, 150/40	190	23,13	14,48	28,83	344,02	0,08	5,66	108	0,56	234,67	308,94	40,46	1,18
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		450	33,31	19,30	91,01	677,64	0,47	6,38	122	1,64	380,43	459,65	70,03	2,38

Обед																
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75			1,9	25,14	31,32	15,16	0,91	
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном	200	9,58	8,42	10,41	155,83	0,09	11,32	366	0,39	44,98	125,84	27,02	1,58		
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97		
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Обед		770	36,05	21,95	111,63	790,5	0,37	24,7	375,8	3,57	122,42	388,76	81,55	6,87		
Итого за день		1 930	76,00	42,31	276,52	1803,42	0,92	53,98	497,8	6,07	535,41	926,29	249,06	12,27		

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02	
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хека) с молочным соусом, 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21	
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35	
Обед															
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43	
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,82	6,27	16,94	143,72	0,09	13,65	184	2	16,97	53,54	20,26	0,85	
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46	
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		840	33,83	27,04	86,57	729,51	0,45	43,46	2432,2	4,84	181,78	428,48	119,09	4,85	
Итого за день		1 890	99,53	64,76	222,66	1895,42	0,95	92,24	2646,3	6,57	892,03	1484,86	364,93	10,68	

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46	
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32	
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		460	25,59	17,12	59,52	505,79	0,3	164,56	1388,78	2,22	85,91	293,33	72,57	3,67	
Обед															
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	60	0,91	5,07	4,83	69,45	0,04	3,5	1400	2,48	19,64	38,75	26,64	0,5	
128/М/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на	200	10,47	6,66	17,19	170,56	0,14	16,03	115	0,35	56,14	152,8	33,31	1,89	
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	12,62	7,72	4,53	137,51	0,05	1	2,5	0,73	13,13	128,79	17,44	1,8	
173/М/ССЖ	Каша пшеничная вязкая	150	3,63	0,4	22,61	75,9	0,1			0,56	16,88	91,83	20,02	1,58	
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		740	32,51	20,59	91,65	651,24	0,41	24,13	1519,3	4,19	123,55	455,13	109,05	7,25	
Итого за день		1 910	73,48	46,19	237,17	1647,69	0,87	221,75	2949,08	7,55	456,56	1034,14	310,72	16,78	

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
215/М/ССЖ	Омлет паровой	50	5,5	6,81	0,95	87,08	0,03	0,18	101,4	1,12	39,9	89,67	6,83	1,02	
174/М/ССЖ	Каша рисовая молочная	160	4,2	5,7	30,66	191,24	0,04	0,43	27,1	0,17	92,48	111,15	25,16	0,43	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,59	2,85	14,71	100,06	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,2	29,6	1	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		430	16,45	15,76	65,64	472,38	0,13	1,15	137,62	1,3	253,5	334,02	67,19	2,89	
Обед															
75/М/ССЖ	Икра свекольная	60	1,17	5,06	6,19	75,5	0,03	8,75		2,34	25,14	31,34	15,16	0,91	
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	200	4,94	9,48	14,59	163,27	0,09	10,51	188,9	3,71	16,68	83,63	22,63	0,9	
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару с соусом сметанным, 90/30	120	13,43	5,6	11,66	150,15	0,06	0,5	14	0,30	21,87	142,50	15,88	1,14	
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	0,1			0,9	13,24	52,58	9,71	0,97	
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 180/10	180	0,14	0,04	13,88	57,24	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,13	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66	
Итого за Обед		770	31,02	21,59	117,60	789,96	0,36	22,49	202,9	7,3	95,59	354,45	76,46	4,71	
Итого за день		1 910	54,11	38,41	257,12	1597,62	0,57	46,54	340,52	9,46	381,65	766,35	241,13	10,62	

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным 90/30	120	13,8	7,95	10,24	167,5	0,07	1	8	0,31	21,3	136,06	18,02	1,93
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	150	4,41	1,16	19,99	107,8	0,15			0,28	8,84	104,68	70,11	2,36
378/М/ССЖ	Чай с молоком 180/10	180	1,45	1,25	12,38	66,91	0,01	0,4	5		64,95	53,24	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	22,92	18,01	62,06	502,34	0,27	1,43	53	0,69	105,49	322,98	105,13	5,65
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	3,02	6,39	3,96	85,82	0,01	4,57	20,7	1,85	110,33	77,78	14,17	0,75
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной со сметаной	200	2,18	6,52	10,37	109,48	0,06	10,89	355	0,26	45,36	57,08	18,42	0,55
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		770	32,27	22,34	85,98	677	0,44	42,1	418,25	2,49	275,36	556,59	118,45	4,93
Итого за день		1920	93,59	61,01	229,50	1862,54	0,87	66,05	613,25	4,48	991,91	1521,63	384,78	13,1

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
342/М/ССЖ	Суфле творожное с соусом	190	23,45	15,95	21,80	329,14	0,08	0,75	118	0,54	231,80	307,72	33,26	1,05
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180	2,91	2,26	18,6	107	0,02	0,72	9		112,77	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
428/М/ССЖ	Булочка с кунжутом	50	4,9	2,26	29,09	156,12	0,34		5	1,08	26,99	50,21	12,77	0,75
Итого за Завтрак		450	33,63	20,77	83,98	662,76	0,47	1,47	132	1,62	377,56	458,43	62,83	2,25
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	60	1,17	4,06	6,19	66,51	0,03	8,75		1,9	25,14	31,32	15,16	0,91
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами	200	9,84	8,46	16,88	182,95	0,12	13,65	184	2,15	20,34	124,04	28,51	1,85
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару	90	13,4	6,72	8,55	147,9	0,06	1		0,26	12,8	129,23	16,91	1,88
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок 180/10	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,82
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	32,08	23,34	94,46	718,92	0,45	49,9	1361,8	4,75	103,76	418,88	117,33	7,44
Итого за день		1900	70,13	45,41	269,34	1778,88	1,04	76,17	1496,1	7,45	516,98	965,05	279,26	13,77

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40	0,1	2,4	3		0,02
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с молочным соусом 90/30	120	18,73	4,10	1,81	118,82	0,14	0,60	20	0,05	45,74	274,0	40,08	0,83
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,27	4,71	22,03	144,03	0,16	25,74	22,3	0,18	45,28	97,19	32,88	1,21
376/М/ССЖ	Чай с сахаром 180/10	180			9,98	39,91		0,1			4,95	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	25,24	16,46	53,27	462,85	0,34	26,44	82,1	0,33	106,37	408,42	82,96	3,35
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	3,61	3,31	55,42	0,03	2,45	973,8	1,1	76,64	65,59	21,16	0,43
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной	200	3,07	4,76	17,14	124,22	0,11	15,6	104	0,22	56,52	84,04	24,71	0,87
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	90	19,16	13,16	3,11	208,39	0,09	1,66	98,4	1,32	41,79	173,62	19,48	1,46
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	150	2,79	3,36	20,35	123,74	0,16	22,9	1176	0,37	27,72	91,33	45,11	1,32
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов 180/10	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,93
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Обед		740	32,27	25,51	91,72	730,62	0,46	42,91	2352,65	3,16	231,32	465,13	123,36	5,67
Итого за день		1950	72,89	50,45	230,99	1684,13	0,96	102,41	2475,75	4,63	584,79	1159,23	335,42	14,88

Сборники, используемые при разработке меню:

Проект типового 10-ти дневного диетического (Щадящая диета) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
342/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Завтрак		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24
Обед														
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7		3,75	43,09	52,51	25,46	1,53
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	250	13,1	8,69	21,51	216,78	0,17	20,04	145,8	0,44	69,98	191,41	41,65	2,35
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	14,5	9,66	7,2	173,31	0,07	1,13	10	0,82	23,92	151,1	20,82	2,08
173/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18			0,34	10,61	125,61	84,13	2,83
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	41,64	28,66	124,58	925,42	0,55	36,27	156,4	5,55	185,8	588,03	189,26	10,9
Итого за день		2 145	105,29	70,69	290,66	2251,83	1,04	242,37	1902,16	8,41	863,04	1542,9	433,92	17,37

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
369/М/ЖКТ	Мусс яблочный на манной крупе	75	0,71	0,15	14,47	62,89	0,02	2,3	1,15	0,14	4,88	7,63	3,15	0,59
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Завтрак		375	2,21	0,65	46,56	203,03	0,06	12,41	1,15	0,54	18,38	44,79	50,04	2,13
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови	100	1,52	8,11	8,07	112,87	0,07	5,85	2340	3,99	32,82	64,76	44,53	0,83
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом на бульоне из птицы	250	6,18	11,85	18,24	204,09	0,11	13,14	236,13	4,64	20,85	104,54	28,29	1,13
294/М/ЖКТ	Биточки из индейки на пару	100	14,45	4,89	11,02	144,75	0,06	0,6	6,67	0,27	15,01	150,9	16,46	1,21
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,14
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	31,98	29,87	115,95	863,26	0,53	50,09	4002,8	9,41	125,5	488,07	159,96	5,78
Итого за день		2 170	58,30	49,38	296,91	1831,1	0,93	76,25	4152,2	12,45	475,93	1035,42	348,27	15,09

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
242/М/ЖКТ	Суфле творожное	75	11,55	7,58	10,88	160,1	0,04	0,36	56	0,25	111,53	150,53	16,1	0,51
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Завтрак		325	19,20	10,33	40,73	341,6	0,08	11,26	71	0,65	305,53	321,03	80,6	1,26
Обед														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	5,03	10,98	6,6	146,03	0,02	7,62	34,5	3,23	185,11	129,89	23,69	1,26
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной	250	2,69	8,14	12,92	136,5	0,08	13,52	443,5	0,32	55,49	70,59	22,9	0,69
228/М/ЖКТ	Рыба припущенная (хек) с соусом молочным	130	20,72	4,36	1,81	129,00	0,16	0,66	21,0	0,05	49,34	302,8	44,28	0,91
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,92	5,65	26,44	172,84	0,19	30,89	26,76	0,22	54,34	116,63	39,46	1,45
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	39,12	29,95	109,30	867,44	0,54	53,09	526,36	4,02	382,48	687,3	147,53	6,42
Итого за день		2 175	107,31	73,16	295,75	2293,52	0,98	77,18	741,92	6,89	1122,18	1646,68	361,56	13,97

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
362/М/ЖКТ	Желе из ягод	75	1,82	0,03	5,96	31,73		1,35		0,03	3,33	2,7	2,34	0,06
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34		0,11			5,5	9,16	4,89	0,94
Итого за Завтрак		375	3,32	0,53	38,05	172,07	0,04	11,46		0,43	18,83	39,86	49,23	1,6
Обед														
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	3,28	10,37	72,58	0,08	30,55	401,2	1,67	39,52	55,64	28,45	1,07
130/К/ЖКТ	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	11,97	10,34	13,02	193,16	0,11	14,06	456,5	0,48	56	157,14	33,75	1,97
268/М/ЖКТ	Котлеты из говядины на пару с соусом сметанным, 100/30	130	15,4	8,74	11,3	185	0,08	1,13	8	0,34	22,77	151,12	19,98	2,15
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	18,1	63,54	11,78	1,19
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	15,01	63,13	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		940	44,10	24,26	139,09	945,27	0,49	49,74	867,7	3,65	158,79	483,84	108,76	8,17

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
241/М/ЖКТ	Пудинг творожный	75	12,58	7,88	11,56	170,03	0,04	0,32	51	0,3	107,94	153,48	16,94	0,49
	Йогурт питьевой	150	6,15	2,25	8,85	85,5		0,9	15		186	142,5	22,5	0,15
Итого за Завтрак		325	20,23	10,63	41,41	351,53	0,08	11,22	66	0,7	301,94	323,98	81,44	1,24

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
372/М/ССЖ	Яблоко печеное с творогом	75	4,74	2,49	9,62	82,42	0,03	6,13	15,5	0,17	50,6	61,6	11,15	1,43
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34	0,01	0,44	5,56		72,17	59,16	12,67	1
Итого за Завтрак		375	7,85	4,38	44,38	252,76	0,08	16,57	21,06	0,57	130,77	148,76	65,82	3,03
Обед														
62/М/ЖКТ	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,64	5,69	5,52	89,37	0,05	4,08	1623	1,69	128,96	109,56	35,34	0,72
128/К/ЖКТ	Суп-пюре картофельный со сметаной	250	3,82	5,78	21,4	153,52	0,13	19,5	128,8	0,27	69,23	104,55	30,79	1,07
299/М/ЖКТ	Суфле из птицы	100	21,37	14,62	3,23	230,92	0,1	1,85	111,2	1,37	46,79	193,96	21,71	1,63
136/М/ЖКТ	Овощи припущенные с маслом	180	3,35	4,18	24,46	149,95	0,19	27,5	1420	0,45	33,42	109,87	54,28	1,59
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,44	0,02	22,89	94,93		0,4	0,6	0,2	22,2	15,4	6	1,23
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,09				16	52	11,2	0,88
Итого за Обед		910	38,94	31,09	116,14	906,69	0,56	53,33	3283,6	3,98	316,6	585,34	159,32	7,12
Итого за день		2 245	84,14	61,34	273,42	1998,67	1,14	118,13	3433,48	5,54	702,92	1354,94	387,99	17,17

Сборники, используемые при разработке меню:

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6		0,1
294/М/СД	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
142/М/СД	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77	39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		465	17,68	12,77	44,04	373,82	0,3	189,4	1228,38	6,87	106,69	318,26	97,42	4,14
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52	0,04	6,1	163,6	2,29	16,61	27,6	12,63	0,52
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1,54	4,63	7,96	80,27	0,04	15,73	163,25	1,91	34,34	42,33	19,16	0,89
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	90	15,6	15,15	5,22	219,39	0,07	2,31	13,65	2,59	38,03	174,11	25,42	2,29
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
349/М/СД	Комлот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		725	27,57	27,11	72,48	646,49	0,43	24,44	340,95	7,76	131,31	471,3	184,73	9,67
Итого за день			56,65	49,92	164,34	1356,35	0,94	264,72	1675,95	18,81	585,48	1083,3	384,89	17,25

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3	8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07	43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83	172,49	0,22	1,16	8,9	0,34	119,08	208,99	98,68	3
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,3	2,6	4,25	54,76	0,02	0,48	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
8,18	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		475	18,85	7,96	47,34	338,13	0,32	3,82	28,42	1,57	253,7	388,03	150,74	5,36
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	4,26		1,39	14,63	20,43	8,2	0,34
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200	8,43	9,27	11,4	163,14	0,05	16,48	185,6	1,96	26,08	34,14	16,71	0,65
294/М/СД	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06	138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
142/М/СД	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
342/М/СД	Комлот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		720	26,75	25,04	55,82	560,1	0,37	71,44	1299,6	9,82	145,16	384,85	126,53	5,09
Итого за день			57	43,04	150,98	1234,27	0,9	126,14	1434,64	15,57	746,34	1066,62	380,01	13,89

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,33	11,76	12,53	213,38	0,09	2	5,2	2,32	30,77	163,70	28,91	2,68
129/М/СД	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	17,98	0,12	156,99	54,56	2,25	86,4	116,95	37,18	1,31
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	21,51	14,87	32,41	297,61	0,27	166,43	59,76	5,02	136,02	340,41	89,31	6,2
Обед														
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6	42,16	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	205	1,44	3,7	8,68	74,28	0,06	16,43	163,25	1,44	24,5	41,11	16,64	0,61
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,26	5,88	7,33	163,65	0,18	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
342/М/СД	Комлот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		755	28,51	13,87	63,27	495,56	0,52	79,4	576,35	4,95	145,27	527,81	141,94	6,18
Итого за день			61,42	38,78	143,5	1129,21	1	296,71	742,73	14,15	628,77	1161,96	333,99	15,82

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/40	190	27,41	11,61	15,1	280,49	0,10	5,58	47,85	2,01	221,33	332,92	50,12	1,14
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	3	1,36	8,63	59	0,04	1,35	9		112,77	81	12,6	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		395	32,39	13,33	35,62	398,89	0,19	6,93	56,85	2,31	342,8	448,92	76,82	2,4

Обед																	
55/М/СД	Салат из свежесырых овощей	60	0,73	3,06	3,68		45,62	0,01	4,85	1,05	1,38	22,33	22,79	11,2	0,66		
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11,04	5,85	15,66		170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63		
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,33	11,76	12,53		213,38	0,09	2	5,2	2,32	30,77	163,70	28,91	2,68		
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,67	5,32	10,84		108,08	0,07	79,95	60	2,44	90,83	69,02	33,92	1,29		
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86		37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86		79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56		
Итого за Обед		750	32,74	26,49	67,43		655,11	0,42	96,66	249,1	8,66	203,95	414,55	128,77	8,72		
Итого за день			76,53	49,86	150,87		1390,04	0,82	154,47	412,57	15,15	894,23	1157,21	308,33	14,56		

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71/М	Поджаренная капуста из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76		4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/СД	Хлеб запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,26	5,88	7,33		163,65	0,18	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27		119,35	0,19	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19		2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89		59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	25,61	6,91	45,44		349,25	0,43	45,02	311,3	2,1	94,19	464,06	116,68	5,08
Обед															
24/М/СД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,09	2,18		39,63	0,03	9,59		1,56	13,96	19,59	10,22	0,46
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1,95	5,7	9,14		96,62	0,07	30,48	203,25	2,37	41,18	48,83	21,32	0,78
291/М/СД	Плов с курицей (перловая крупа)	240	31,57	9,76	43,16		388,75	0,21	5,62	808,4	2,51	57,33	246,45	61,89	3,03
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91		9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86		79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		725	36,89	19,07	72,25		613,56	0,38	48,39	1011,65	6,89	130,73	380,27	116,91	5,92
Итого за день			73,9	36,02	165,51		1298,85	1,02	144,29	1429,57	13,17	572,4	1138,07	336,33	14,44

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71/М	Поджаренная капуста из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38		2,2	0,01	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
291/М/СД	Плов с курицей (перловая крупа)	240	31,57	9,76	43,16		388,75	0,21	5,62	808,4	2,51	57,33	246,45	61,89	3,03
388/М/СД	Напиток из шиповника (сироп стевии)	180	0,48	0,2	6,77		39,76	0,01	140	114,38	0,53	8,4	2,38	2,38	0,42
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89		59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		465	34,17	10,34	62,2		490,11	0,28	147,02	922,78	3,36	77,83	299,83	81,17	4,72
Обед															
39/М/СД	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	0,9	3,14	5,27		53,52	0,03	5,27	220,86	1,4	13,08	26,67	11,92	0,4
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	205	1,44	3,7	8,68		74,28	0,06	16,43	163,25	1,44	24,5	41,11	16,64	0,61
260/М/СД	Гуляш из говядины	90	14,86	12,96	3,26		188,44	0,06	2,25		2,53	15,14	152,09	21,9	2,2
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69		160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53		16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86		79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		725	26,53	22,14	66,29		572,52	0,44	27,55	385,91	6,26	84,16	439,54	176,72	9,07
Итого за день			72,1	42,52	176,31		1398,67	0,93	225,45	1415,31	13,8	509,47	1033,11	360,63	17,23

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
71/М	Поджаренная капуста из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,3		8	0,02	2	10	0,04	4	12,4	4,2	0,14
215/М/СД	Омлет белковый паровой	50	4,86	2,21	1,07		43,48	0,01	0,18	1,4	0,88	20,8	23,44	5,56	0,09
174/М/СД	Каша гречневая молочная	200	8,09	2,75	28,83		172,49	0,22	1,16	8,9	0,34	119,08	208,99	98,68	3
382/М/СД	Какао на молоке (сироп стевии)	180	3,3	2,6	4,25		54,76	0,02	0,48	8,12	0,01	101,12	98,2	28,2	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89		59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		475	18,85	7,96	47,34		338,13	0,32	3,82	28,42	1,57	253,7	388,03	150,74	5,36
Обед															
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	2,6		42,16	0,02	21,85	100	1,39	28,07	18,44	9,8	0,35
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	200	8,43	9,27	11,4		163,14	0,05	16,48	185,6	1,96	26,08	34,14	16,71	0,65
294/М/СД	Биточки из индейки	90	12,01	6,81	7,06		138,48	0,1	9,25	414	3,49	43,76	180,08	37,4	1,09
139/М/СД	Капуста тушеная	150	3,67	5,32	10,84		108,08	0,07	79,95	60	2,44	90,83	69,02	33,92	1,29
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86		37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86		79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		720	28,01	24,95	56,62		569,01	0,3	127,83	760,05	9,83	216,99	373,23	121,13	5,84
Итого за день			58,26	42,95	151,78		1243,18	0,83	182,53	895,09	15,58	818,17	1055	374,61	14,64

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,33	11,76	12,53	213,38	0,09	2	5,2	2,32	30,77	163,70	28,91	2,68
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,55	1,72	29,69	160,16	0,22			0,42	14,08	155,71	104,22	3,51
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	23,13	13,89	55,06	439,79	0,37	9,44	5,2	3,19	63,7	379,17	156,35	8,4
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,06	1,65	35,94	0,02	4,26		1,39	14,63	20,43	8,2	0,34
88/М/СД	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1,95	5,7	9,14	96,62	0,07	30,48	203,25	2,37	41,18	48,83	21,32	0,78
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,26	5,88	7,33	163,65	0,18	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	180	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,7		0,05	6,66	5,4	4,68	0,09
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		755	28,55	15,78	61,16	504,12	0,53	74,96	514,55	5,86	149,41	538,96	146,46	5,64
Итого за день			63,08	39,71	164,04	1279,95	1,11	135,28	626,37	13,23	560,59	1211,87	405,55	17,48

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223/М/СД	Запеканка из творога с соусом ягодным (сироп стевии), 150/40	190	27,41	11,61	15,1	280,49	0,10	5,58	47,85	2,01	221,33	332,92	50,12	1,14
379/М/СД	Напиток кофейный на молоке (сироп стевии)	180	3	1,36	8,63	59	0,04	1,35	9		112,77	81	12,6	0,09
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		395	32,39	13,33	35,62	398,89	0,19	6,93	56,85	2,31	342,8	448,92	76,62	2,4
Обед														
49/М/СД	Салат витаминный <i>2 вариант</i>	60	1,26	3,08	3,46	47,01	0,04	16,1	169	1,43	25,08	27,99	12,4	0,42
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	11,04	5,85	15,66	170,88	0,19	9,62	182,4	1,97	31,77	87,49	31,44	1,63
268/М/СД	Котлеты из говядины	90	13,76	10,82	10,54	194,44	0,08	1		2,28	18,37	149,63	24,69	2,52
142/М/СД	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98	0,13	38,75	700	2,53	42,43	84,8	40,74	1,36
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	180	0,14	0,14	3,53	16,92	0,01	3,6	1,8	0,07	5,76	3,96	3,24	0,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		720	31,91	25,75	66,99	642,43	0,51	69,07	1053,2	8,68	135,01	413,87	131,31	8,28
Итого за день			75,7	49,12	150,43	1377,36	0,91	126,88	1216,67	15,17	825,29	1156,53	310,87	14,12

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимний

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5		0,14	2,8	5,2	4	0,18
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 90/30	120	20,26	5,88	7,33	163,65	0,18	6,52	311,3	1,49	56,16	313,70	57,59	1
125/М/СД	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35	0,19	31		0,16	19,18	90,65	35,87	1,42
377/М/СД	Чай с лимоном (сироп стевии)	180	0,05	0,01	0,19	2,05		2,5		0,01	7,35	9,56	5,12	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,98	0,36	11,89	59,4	0,05			0,3	8,7	45	14,1	1,17
Итого за Завтрак		495	25,61	6,91	45,44	349,25	0,43	45,02	311,3	2,1	94,19	464,06	116,68	5,08
Обед														
32/М/СД	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	0,04	3	1200	1,56	19,88	33,81	23,02	0,45
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	205	1,54	4,63	7,96	80,27	0,04	15,73	163,25	1,91	34,34	42,33	19,16	0,89
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	27,24	8,29	1,99	193,03	0,12	3,48	56,0	0,86	33,86	218,04	28,57	1,84
129/М/СД	Брокколи на пару	150	4,93	2,7	7,04	17,98	0,12	156,99	54,56	2,25	86,4	116,95	37,18	1,31
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	180	0,33	0,02	8,86	37,95		0,3	0,45	0,15	16,65	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,2	0,06			0,4	11,6	60	18,8	1,56
Итого за Обед		755	37,46	19,18	45,85	456,4	0,38	179,5	1474,26	7,13	202,73	482,68	131,23	6,95
Итого за день			74,47	36,13	139,11	1141,69	1,02	275,4	1892,18	13,41	644,4	1240,48	350,65	15,47

Сборники, используемые при разработке меню:

Проект типового 10-ти дневного диетического (сахарный диабет) меню для обучающихся в общеобразовательных организациях РСО-Алания

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
67/М/СД	Винегрет овощной	100	1,52	8,52	8,15	115,87	0,07	10,17	272,67	3,82	27,68	46	21,05	0,87
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
245/М/СД	Бефстроганов из говядины	100	17,33	16,83	5,8	243,77	0,08	2,57	15,17	2,88	42,26	193,46	28,24	2,54
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26			0,5	16,9	186,85	125,06	4,21
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	32,96	33,82	93,49	813,42	0,56	33,06	491,6	10,36	164,46	582,12	231,89	12,11
Итого за день			56,65	49,92	164,34	1356,35	0,94	264,72	1675,95	18,81	585,48	1083,3	384,89	17,25

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	33,64	30,83	75,37	716,84	0,41	77,8	1078,7	9,64	150,72	428,12	134,76	6,77
Итого за день			57	43,04	150,98	1234,27	0,9	126,14	1434,64	15,57	746,34	1066,62	380,01	13,89

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
45/М/СД	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58
102/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	33,73	17,68	81,3	623,99	0,64	104,93	684,52	6,59	182,9	633,27	175,26	7,84
Итого за день			61,42	38,78	143,5	1129,21	1	296,71	742,73	14,15	628,77	1161,96	333,99	15,82

Возрастная группа 12-18 лет
Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77

Обед															
55/М/СД	Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,22	5,1	6,13	76,03	0,02	8,08	1,75	2,3	37,22	37,98	18,67	1,1	
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04	
268/М/СД	Котлеты из говядины с соусом сметанно-томатным. 100/30	130	15,98	12,56	14,08	233,4	0,10	2,0	5,2	2,38	32,6	181,68	32,00	2,99	
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55	
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09				0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		920	39,73	32,09	86,63	814,58	0,53	118,43	307,46	10,84	254,8	514,93	163,97	11,04	
Итого за день			76,53	49,86	150,87	1390,04	0,82	154,47	412,57	15,15	894,23	1157,21	308,33	14,66	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67

Обед														
24/М/ССЖ	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,15	3,63	66,05	0,05	15,98		2,6	23,27	32,65	17,03	0,77
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
291/М/СД	Плов с отварной птицей (перловая крупа)	280	36,81	11,88	50,43	458,16	0,24	6,52	936,4	3,15	66,17	286,93	72,05	3,53
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	44,34	24,54	91,48	771,1	0,47	63,88	1199,65	9,25	164,2	476,49	149,28	7,71
Итого за день			73,9	36,02	165,51	1298,85	1,02	144,29	1429,57	13,17	572,4	1138,07	336,33	14,44

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
Итого за Завтрак		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77

Обед															
39/М/ССЖ	Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и молока	100	1,5	5,23	8,78	89,2	0,05	8,78	368,1	2,33	21,8	44,45	19,87	0,67	
99/М/СД	Суп из овощей со сметаной 10%	255	1,79	4,75	10,96	94,38	0,08	20,73	203,25	1,91	28,68	51,01	20,85	0,76	
260/М/СД	Гуляш из говядины	100	16,47	14,83	3,34	212	0,07	2,35		3,01	16,17	167,73	23,8	2,42	
171/М/СД	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,86	2,06	35,63	192,19	0,26		4	2	0,08	6,4	4,4	0,88	
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01				0,6	17,4	90	28,2	2,34
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09				0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		895	31,74	27,75	86,43	725,37	0,56	35,86	573,35	8,43	107,35	544,44	221,38	11,28	
Итого за день			72,1	42,52	176,31	1398,67	0,93	225,45	1415,31	13,8	509,47	1033,11	360,63	17,23	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: вторник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67

Обед															
45/М/СД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	4,33	70,27	0,03	36,42	166,67	2,32	46,78	30,73	16,33	0,58	
98/М/СД	Суп крестьянский с перловой крупой на курином бульоне	250	10,54	11,59	14,25	203,93	0,06	20,6	232	2,45	32,6	42,68	20,89	0,81	
294/М/СД	Биточки из индейки	100	14,53	6,92	10,92	163,03	0,06	0,6	6,7	1,17	18,02	153,63	17,91	1,32	
139/М/СД	Капуста тушеная	180	4,4	6,38	13,01	129,7	0,08	95,94	72	2,93	109	82,82	40,7	1,55	
349/С/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09				0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	35,35	30,71	76,34	728,74	0,32	153,9	477,88	9,64	242,67	412,95	129,13	7,62	
Итого за день			58,26	42,95	151,78	1243,18	0,83	182,53	895,09	15,58	818,17	1055	374,61	14,64	

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
20/М/СД	Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,1	2,75	59,9	0,03	7,1		2,32	24,38	34,05	13,67	0,57
88/М/СД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	2,43	6,75	11,5	117,69	0,08	38,38	263,25	2,84	49,96	60,91	26,8	0,97
232/М/СД	Хек запеченный с соусом томатным, 100/30	130	22,6	6,23	7,97	178,5	0,20	6,58	312,6	1,49	60,62	348,40	63,24	1,58
125/М/СД	Картофель отварной	180	3,72	0,74	30,32	143,22	0,23	37,2		0,19	23,02	108,78	43,04	1,7
342/М/СД	Компот из вишни (сироп стевии)	200	0,16	0,04	2,13	10,4	0,01	3		0,06	7,4	6	5,2	0,1
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	33,59	19,58	78,46	628,53	0,64	92,26	575,85	7,5	182,78	648,09	180,15	7,26
Итого за день			63,08	39,71	164,04	1279,95	1,11	135,28	626,37	13,23	560,59	1211,87	405,55	17,48

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38		0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		220	5,9	4,92	22,76	163,52	0,12	39,44	50,81	2,09	183,24	149,87	52,37	0,67
Обед														
49/М/СП	Салат витаминный 2 вариант	100	2,1	5,13	5,77	78,37	0,06	26,85	275	2,38	43,04	46,91	20,66	0,72
102/М/СД	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	13,8	7,31	19,58	213,6	0,24	12,03	228	2,46	39,71	109,36	39,3	2,04
268/М/СД	Котлеты из говядины	100	15,41	11,62	12,09	214,5	0,09	1,1		2,34	20,2	167,61	27,78	2,83
142/М/СД	Рагу овощное	180	3,68	6,46	21,53	160,78	0,16	46,5	840	3,04	50,92	101,76	48,89	1,63
342/М/СД	Компот из свежих яблок (сироп стевии)	200	0,16	0,16	3,93	18,8	0,01	4	2	0,08	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		890	39,11	31,4	86,69	804,85	0,65	90,48	1345	10,9	177,67	520,04	168,43	10,44
Итого за день			75,7	49,12	150,43	1377,36	0,91	126,88	1216,67	15,17	825,29	1156,53	310,87	14,12

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимний
 День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	асса порц	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Орехово-фруктовая смесь	20	1,5	3,72	8,26	73,52	0,03	0,84	40,81	1,89	24,24	37,87	26,37	0,57
	Йогурт, 1%	100	3,6	1	7	52	0,03	0,6	10		124	95	15	
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		220	5,5	5,12	25,06	172,52	0,09	11,44	55,81	2,09	164,24	143,87	50,37	2,77
Обед														
32/М/СД	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	79,95	0,07	5	2000	2,6	33,13	56,35	38,37	0,75
82/М/СД	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной 10%	255	1,92	5,67	10,08	99,78	0,06	19,98	203,25	2,39	41,35	52,72	24,24	1,13
293/М/СД	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	30,20	9,11	1,99	212,37	0,13	3,76	61,64	0,95	36,24	240,70	31,28	2,03
129/М/СД	Брокколи на пару	180	5,92	3,24	8,45	21,58	0,14	188,39	65,47	2,7	103,68	140,34	44,62	1,57
349/М/СД	Компот из сухофруктов (сироп стевии)	200	0,37	0,02	10,04	43,01		0,34	0,51	0,17	18,87	13,09	5,1	1,02
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,79	118,8	0,09			0,6	17,4	90	28,2	2,34
Итого за Обед		925	43,67	23,86	61,25	575,49	0,49	217,47	2330,87	9,41	250,67	593,2	171,81	8,84
Итого за день			74,47	36,13	139,11	1141,69	1,02	275,4	1892,18	13,41	644,4	1240,48	350,65	15,47

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: Делли плюс, 2017